



Fresh. Canned. Dried. Frozen.

**It's HIP to be healthy!**

## Healthy Incentives Pilot (HIP) Target Fruits and Vegetables - Guidelines

HIP wants people to eat plenty of fruits and vegetables each day because eating them lowers your chances of getting heart disease, diabetes, high cholesterol, and some kinds of cancer. It also helps people maintain a healthy weight. The more fruits and vegetables your family eats, the healthier they will be. HIP target foods are fresh, canned, dried and frozen fruits and vegetables without added sugar, salt, fats or oils with some exceptions. Your HIP/EBT card sleeve has additional examples of HIP target foods and is a great resource when you go shopping.

FRUITS	VEGETABLES
<b>FRESH FRUITS</b> <p><b>YES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>any variety</li> <li>whole or cut</li> <li>without added sugar, salt, fats or oils</li> </ul> <p><b>NO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>fruit-nut mixtures</i></li> <li><i>baked goods</i></li> <li><i>fruit baskets</i></li> <li><i>salad bar items</i></li> </ul>	<b>FRESH VEGETABLES</b> <p><b>YES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>any variety (except white potatoes)</li> <li>whole or cut</li> <li>plain bagged vegetables and salad</li> <li>without added sugar, salt, fats or oils</li> </ul> <p><b>NO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>white potatoes</i></li> <li><i>herbs</i></li> <li><i>dried beans</i></li> <li><i>edible blossoms or flowers</i></li> <li><i>decorative vegetables, garlic braids, peppers, etc.</i></li> <li><i>salad bar items</i></li> <li><i>party trays</i></li> </ul>
<b>CANNED FRUITS</b> <p><b>YES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>any plain variety or mixture</li> <li>any size (including single serving) or package type</li> <li>any brand</li> <li>packed in water or own juice</li> <li>unsweetened applesauce</li> <li>without added sugar, salt, fats or oils</li> </ul> <p><b>NO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>high fructose corn syrup or added sugar</i></li> <li><i>fruit leathers and rollups</i></li> <li><i>juices</i></li> <li><i>packed in heavy or light syrup</i></li> </ul>	<b>CANNED VEGETABLES</b> <p><b>YES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>any plain variety except white potatoes</li> <li>any size can</li> <li>any brand</li> <li>regular or low sodium</li> <li>mixtures without white potatoes</li> <li>without added sugar, fats or oils</li> </ul> <p><b>NO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>white potatoes - but sweet potatoes are OK and yams (orange, red, white)</i></li> <li><i>vegetable juices</i></li> <li><i>soups</i></li> <li><i>creamed or sauced vegetables</i></li> <li><i>pickled vegetables</i></li> <li><i>condiments</i></li> <li><i>olives</i></li> </ul>
<b>DRIED FRUITS</b> <p><b>YES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>any variety</li> <li>without added sugar, salt, fats or oils</li> </ul> <p><b>NO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>fruit-nut mixtures</i></li> </ul>	<b>DRIED VEGETABLES</b> <p><b>YES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>any variety</li> <li>without added sugar, salt, fats or oils</li> </ul> <p><b>NO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>dried beans</i></li> <li><i>nuts</i></li> <li><i>fruit-nut mixtures</i></li> <li><i>spices</i></li> <li><i>decorative vegetables, garlic braids, peppers, etc.</i></li> </ul>
<b>FROZEN FRUITS</b> <p><b>YES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>any plain variety or mixture, including pulp</li> <li>any size bag or box</li> <li>any brand</li> <li>without added sugar</li> </ul> <p><b>NO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>frozen pulp with added sugar</i></li> <li><i>added sugar or artificial sweeteners</i></li> </ul>	<b>FROZEN VEGETABLES</b> <p><b>YES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>any plain variety except white potatoes</li> <li>any size or package type</li> <li>any brand</li> <li>mixtures without white potatoes</li> <li>regular or low sodium</li> <li>without added sugar, fats or oils</li> </ul> <p><b>NO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>creamed or sauced vegetables</i></li> <li><i>vegetables mixed with grain or pastas</i></li> <li><i>french fries or home fries</i></li> <li><i>mixed vegetables with white potatoes</i></li> </ul>



**HIP Questions?**  
Call 1-888-987-4487





Fresco. En lata. Secos. Congelados.

**¡Ser saludable es HIP!**

## Piloto de Incentivos Saludables (HIP) Guía para las frutas y vegetales elegibles

El HIP quiere que la gente coma a diario muchas frutas y vegetales porque así reduce la probabilidad de enfermar del corazón, tener diabetes, colesterol alto y algunos tipos de cáncer. También ayuda a que la gente mantenga un peso saludable. Mientras más frutas y vegetales coma su familia, más saludable será. Los alimentos elegibles para el HIP son frutas y vegetales frescos, en lata, secos y congelados sin agregados de azúcar, sal, grasas o aceites, con algunas excepciones. El sobre para su tarjeta HIP/EBT tiene ejemplos adicionales de los alimentos elegibles para el HIP y es un excelente recurso al ir de compras.

### FRUTAS

#### FRUTAS FRESCAS

**Sí:**

de cualquier variedad  
entera o picada  
sin agregados de azúcar, sal, grasas o aceites

**NO:**

*mezclas de frutas y nueces  
productos horneados  
canastas de frutas  
o artículos de la barra de ensaladas*

#### FRUTAS EN LATA

**Sí:**

cualquier variedad o mezcla sencilla  
cualquier tamaño (incluyendo porciones individuales)  
o tipo de empaque  
cualquier marca  
empacada en agua o en su propio jugo  
compota de manzana natural  
sin agregados de azúcar, sal, grasas o aceites

**NO:**

*jarabe de maíz de alta fructosa o azúcar agregada  
frita deshidratada y en rollo  
jugos  
empacados en almíbar o sirope de dieta*

#### FRUTAS SECAS

**Sí:**

cualquier variedad  
sin agregados de azúcar, sal, grasas o aceites

**NO:**

*mezclas de frutas y nueces*

#### FRUTAS CONGELADAS

**Sí:**

cualquier variedad o mezcla sencilla, incluyendo pulpa,  
en cualquier tamaño de bolsa o caja  
y de cualquier marca  
sin agregados de azúcar

**NO:**

*pulpa congelada con agregados de azúcar  
o endulzadores artificiales*

### VEGETALES

#### VEGETALES FRESCOS

**Sí:**

de cualquier variedad (excepto papas blancas)  
enteros o picados  
vegetales y ensalada sencillos empacados  
sin agregados de azúcar, sal, grasas o aceites

**NO:**

*papas blancas  
hierbas  
frijoles secos  
capullos o flores comestibles  
vegetales decorativos, ajo trenzados,  
pimientos trenzados, etc.  
artículos de la barra de ensaladas  
bandejas para fiestas*

#### VEGETALES EN LATA

**Sí:**

cualquier variedad excepto papas blancas  
blancas cualquier tamaño de lata  
cualquier marca  
mezclas regulares o bajas en sodio  
sin papas blancas  
sin agregados de azúcar, sal, grasas o aceites

**NO:**

*papas blancas – pero Sí las batatas y  
boniatos/camotes (anaranjado, rojo, blanco)  
sopas jugos de vegetales  
vegetales en crema o salsa vegetales  
encurtidos  
condimentos  
aceitunas*

#### VEGETALES SECOS

**Sí:**

de cualquier variedad  
sin agregados de azúcar, sal, grasas o aceites

**NO:**

*frijoles secos  
nueces  
mezclas de frutas y nueces  
especias  
vegetales decorativos, ajos trenzados,  
pimientos trenzados, etc.*

#### VEGETALES CONGELADOS

**Sí:**

cualquier variedad sencilla excepto  
papas blancas  
cualquier tamaño de empaque  
cualquier marca  
mezclas regulares o bajas en sodio  
sin papas blancas  
sin agregados de azúcar, sal, grasas o aceites

**NO:**

*vegetales en crema o salsa  
vegetales mezclados con granos o pastas  
papitas fritas o de corte grueso  
vegetales mixtos con papas blancas*



¿PREGUNTAS del HIP?  
Llame al 1-888-987-4487

